PARA LEER CON CALMA

# Las emociones en el embarazo

*Una oportunidad de crecimiento.*

El embarazo nos transforma corporalmente, y también modifica nuestros vínculos y nuestras emociones.

Suele ser un momento de grandes cambios y de replanteos existenciales. Las relaciones con la familia y con las amigas se ponen bajo la lupa, y ciertas frases o actitudes que antes pasaban desapercibidas hoy las sentimos de otra manera.

El embarazo puede ser una gran oportunidad para darle prioridad a lo que realmente creemos importante, dejar ir lo que ya no nos suma y empezar a construir vínculos más sanos.

## Las emociones son señales

Las emociones nos muestran por dónde podemos bucear para entender un conflicto. Muchas veces creemos que las emociones *son* el problema, cuando en realidad son la linterna que lo alumbra.

Cuando aprendemos a leerlas, podemos encontrar más rápido qué nos está pasando y agradecerles su función, por más dolorosas que sean.

> Primero hay una idea; a esa idea se le enlaza una emoción, y esa emoción da lugar a una conducta. Entender el recorrido idea → emoción → conducta nos ayuda a ver de dónde surge lo que sentimos y cómo podemos modificarlo.

## El miedo en el embarazo

El miedo es una emoción muy común en las embarazadas. Señala una desproporción entre algo que siento como amenaza y los recursos con los que creo que cuento para hacerle frente.

Si entendemos el miedo como la señal de un conflicto, y no como el conflicto en sí, decirnos “no tengo que tener miedo” o “tengo que ser valiente” no ayuda demasiado. Un camino más amable es observar qué situación vivo como amenaza (el parto, poder dar la teta, lo que vendrá) y con qué recursos reales cuento para enfrentarla.

> Lo opuesto al miedo no es la valentía, sino la confianza: en nuestras capacidades, en quienes nos rodean y en nuestros hijos.

Cuando aparezca un miedo, en vez de intentar ser valiente, charlá con él. Preguntale qué te quiere mostrar, a qué le temés, y pensá cómo podés enfrentarlo. Si te faltan recursos, pedí ayuda: siempre hay alguien en quien confiar.

EJERCICIO · EL CIELO DESPEJADO

Sentada o recostada cómodamente, llevá la atención a tu respiración. Inhalá y exhalá de manera tranquila, sin forzarla.

Llevá la atención a tus pies, hacé pequeños movimientos para relajarlos y empezá a subir por tu cuerpo, aflojando rodillas, piernas, caderas, abdomen, pecho, brazos, manos, hombros, cuello y cabeza.

Visualizá un cielo despejado. Mirá sus colores, sentí el aire y el calor del sol. Disfrutalo un ratito.

Ahora imaginá que en ese cielo aparece una nube, y en ella algo que te da miedo: del embarazo, del parto, de lo que vendrá. Observala y dejala ir. Mirá cómo se va lentamente hacia un costado y el cielo vuelve a quedar despejado.

Repetilo con otra nube y otro miedo, uno a uno. Cuando el cielo esté despejado, observalo, sentilo y abrí los ojos.

*Podés volver a este ejercicio siempre que lo necesites.*

**Lic. Teresita Inés Olmedo**
Psicóloga perinatal · M.N. 61334 · Coordinadora del equipo de Psicóloga de Mamás